قيلولة النساء المسنات تسرّع في موتهن

واشنطن / متابعات :

وجدت دراسة حديثة أن قيلولة النساء المسنّات قد تسرع في موتهن ، وتوصّل باحثون إلى هذه النتيجة بعد دراسة استمرت نحو 7 سنوات، وشملت أكثر من 8 آلاف امرأة بيضاء في الـ69 من العمر وما فوق، إذ تبين أن خطر الموت بسبب القيلولة يتهدد النساء المسنّات حتى ولو كنّ يتمتعن بصحة جيدة.

ويتعارض ذلك مع دراسات سابقة أشارت إلى أن أخذ المسنين، وخاصة النساء ، قيلولة خلال النهار مفيد للصحة، إذ أن البحث الذي أعدّه باحثون من معهد الأبحاث الطبية في كاليفورنيا أخيراً يشير إلى أن احتمال موت النساء المسنّات البيض اللواتي يأخذن قيلولة يومياً لأسباب مرضية مختلفة هو 44 بالمائة، وأن هذه النسبة ترتفع إلى 58 بالمائة بسبب أمراض القلب وإلى حوالي 60 بالمائة جرّاء الإصابة بأمراض لا علاقة لها بالقلب أو السرطان.

وأظهرت الدراسة الحديثة التي نشرت في مجلة «جمعية الشيخوخة الأميركية»، أن معدلات الوفيات تزداد إذا نمن ما بين 9 و10 ساعات يومياً، مقارنة بنظرائهن اللواتي ينمن لفترة تتراوح ما بين 8 و 9 ساعات.

ودعت إلى إجراء المزيد من الأبحاث حول اضطرابات النوم وتحسين مستوى حياة النساء المسنّات من أجل خفض معدلات الوفيات بينهن.

معالم وآثار

شلالات فيكتوريا أو(موسي) أو (تونيا) هي شلالات تقع في نهر(زمبيزي)، على الحدود بين (زامبيا)و(زيمبابوي)، في جنوب وسط أفريقيا. عرضها 1.7 كلم (أو ما يعادل الميل)، وارتفاعها 128 م (420 قدما).حيث ترتفع سبعة وثمانين مترا عن سطح البحر.

وتسيل مياه النهر في هذه المنطقة بشكل حرف « Z " ويبلغ طولها حوالي سبعة وتسعين كيلومترا وعرضها من أربعة وعشرين مترا إلى مائة متر .

زار الشلالات لأول مرة المستكشف الاسكتلندي(ديفيد ليفينغستون) في نوفمبر 1855، وقد أطلق عليها هذا الاسم نسبة للملكة(فيكتوريا) من المملكة المتحدة، بالرغم من أن الشلالات كانت تعرف لدى السكان المحليين سابقاً باسم (موسي) أو (تونيا)والتي تعني "الدخان الذي يطلق الرعد". تعد شلالات فيكتوريا من أكبر الشلالات في العالم. بالمقارنة مع شلالات نياغرا في أمريكا الشمالية، عرض وعمق شلالات فيكتوريا تعادل ضعف عرض وعمق نياغرا

ويعرف هذا المكان أيضا باسم «مسبح الشيطان » . وخلال شهري سبتمبر وديسمبر يستطيع الناس السباحة في أقرب نقطة من حافة الشلالات بدون الإنجراف مع المياه للأسفل .

هذه الشلالات تقع في نقطة غليان الأرض ، ويوجد في منطقة الشلالات جسر يربط بين زامبيا وزمبابوي ، ولقد وصفها الجيولوجيون بأنها تعتبر قوة الطبيعة المدمرة حيث ان الماء الجاري من الشلال يدمر الصخور الصلبة ببطء.

شلالات فيكتوريا تشكل واحدة من أروع عجائب الطبيعة في العالم . وتعد هذه الشلالات شاهقة مما يجعلها أكبرستارة مائية في العالم.

خالد

ما عادَ في الأحلامِ متّسعٌ إلى ثوبٍ جديدْ

قد ماتت الأثوابُ لا طعم لعيدْ

صحراؤُنا صارتْ رخامْ

و خيامنا دُهستْ على دربِ السلامْ

ما عادَ في أرضِ المرايا للخيولِ حظيرة

يا ابن الوليدْ

فضّوا بكارةَ سيفكَ العذريَّ في

حربِ الأنا

لا ناقةً فيها لصوتكَ أو جَملْ

و رَحَلتَ بعدَ الميتةِ الأولى شهيد

الشاعرة السورية / قمر صبري

اعمل كما لو كنت لست بحاجة الى المال ،احب كما لو كنت لم تتأذ من الحب من قبل ارقص كما لو لم يكن هناك احد يراقبك .

سكر تحت السجادة

سأل طفل صغير أمه: كيف جئت إلى الدنيا . قالت له : وضعت قليلا من السكر تحت السجادة لقيتك جيت ... فوضع الطفل قليلاً من السكر تحت السجادة.. يومين فوجد صرصاراً فقال له : لو ما كنت ابني كنت قتلتك !!

القلب البشري بإمكانه تجديد خلاياه

واشنطن / متابعات :

ظل الاطباء لفترة طويلة يعتقدون أن القلب البشري، شأنه شأن الدماغ، عاجز عن انتاج خلايا جديدة بعد الولادة ولكن العلماء قدموا الآن أول دليل على أن باستطاعة هذا العضو الذي يضخ الدم إلى كافة أجزاء الجسم تجديد خلاياه في أي مرحلة من مراحل الحياة.

وقال الباحث راتان باردواجي من جامعة تورنتو " إذا أصيبت بجرح في الجلد فإنه يشفى، وإذا كسرت عظمة من عظامك فإنها تلتئم وتشفى، ولكن الناس ظلوا يعتقدون لفترة طويلة أن أعضاء كالقلب والدماغ لا يمكنها انتاج خلايا جديدة"، مضيفاً" ولكننا الآن أثبتنا أنه بإمكان القلب صنع خلايا جديدة".

وصدرت دراسة حول هذا الموضوع في العدد الاخير من مجلة "ساينس" أو العلوم.

وقال باردواجي للمجلة " هذا إنجاز كبير في العلوم الاساسية، إننا بذلك نفتح الباب واسعاً أمام علاجات مستقبلية".

ويمكن لهذا الاكتشاف مساعدة الاطباء على إيجاد أدوية جديدة للتلف الناتج عن الاصابة بالنوبة القلبية.

واستخدم العلماء طريقة مبتكرة لاكتشاف الطريقة التي يشفي فيها القلب نفسه بنفسه عن طريق تجدد الخلايا فيه.

ففي خمسينات القرن الماضي أجرى العلماء اختبارات على القنابل النووية فوق الارض وتبين لهم أن مستوى الاشعاعات الكربونية14- في الجو ارتفع بشكل ملحوظ،، وفي عام 1963، أي بعد التوقيع على اتفاقية حظر التجارب النووية انخفض مستوى النظائر الفيزيائية بشكل تدريجي، وهذا ما دعا العلماء لاستنتاج أن أي خلية سواء كانت نباتية أو حيوانية أو بشرية وجدت خلال التفجير النووي فوق الارض كان لديها مستوى مرتفع من كاربون 14- في حمضها النووي.

ثم اختبر العلماء تقنية "الكاربون دايتنغ" حيث تبين لهم أن القلب البشري يحتوي على خلايا تنشأ في أوقات مختلفة وبأن في القلب خلايا جذعية يمكن ان تساعد الأطباء على شفاء الكثير من الأمراض..

وقال باردواجي " إننا ننظر إلى الجسم من زوايا مختلفة"، مضيفاً "من المثير جدا التفكير في الاعضاء على أنها انسجة ديناميكية بإمكانك تعديلها وتغييرها"، فيما قال الباحث في العلوم العصبية إيان دنكان من جامعة ويسكونسن- ماديسون " هذا يعين أن لدى الجهاز العصبي القدرة على الإصلاح الذاتي للأعطال التي يتعرض لها".

كلبة بوتين تأكل طعام قادة الحزب الروسي الحاكم

التهمت كلبة رئيس الوزراء الروسي فلاديمير بوتين طعاما خاصا أعد لقادة الحزب الحاكم في روسيا. وبينما كان يناقش بوتين سبل دعم صناعة الأغذية المحلية تسللت كلبته المفضلة كوني الى غرفة في مقر إقامته وتعاملت مع الأطعمة المعدة لزعماء حزب روسيا المتحدة. وقال أحد حراس بوتين «كوني أكلت كل شيء» . وقال المتحدث باسم بوتين ان كوني التهمت بعض المعجنات والبسكويت والحلويات .

كلمات متقاطعة

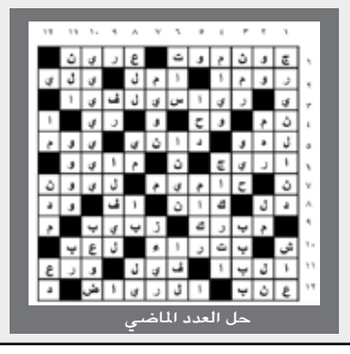
إعداد / اشواق صالح

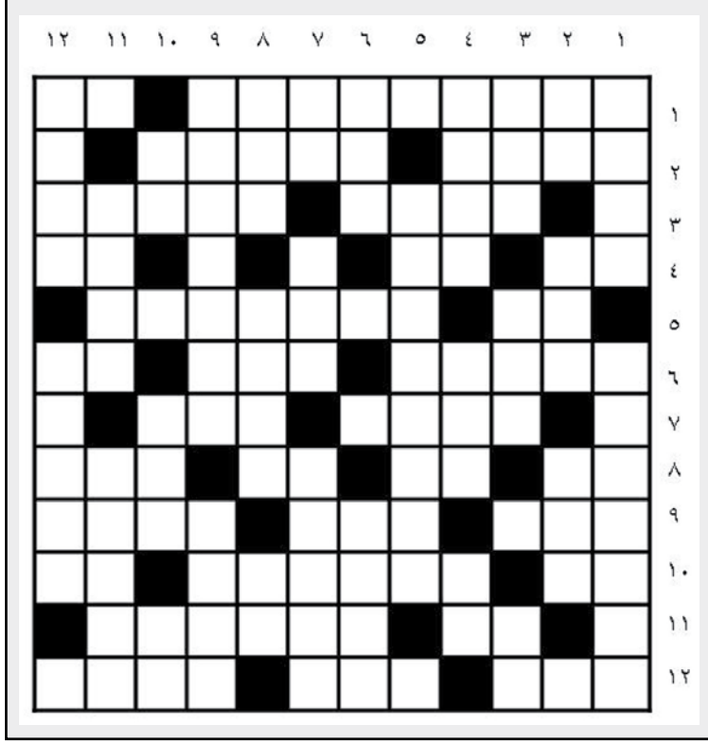
أفقيا

1ـــ فيلسوف ومؤرخ انكليزي منشئ الفلسفة الظاهرية التي تنبثق من فلسفتي لوك وبيركلي له (محاولات في الإدراك البشري) و(تاريخ انكلترا)- للنفي.
2ـــ فنان تشكيلي - عاصمة أوروبية .
3ـــ عملة - مرتفعة .
4ـــ حرف جر - بحيرة مستنقعات في السودان - من الأقارب .
5ـــكتمان - أحد الأصوات النسائية وهو أكثر حدة من الصوت متروسوبرانو.
6ـــ أقدم مدينة مأهولة في العالم - مصرف - بيت الدجاج .
7ـــ مسهل - أحرف متشابهة .
8ـــ يابسة - ضمير منفصل - عمر - فتى .
9ـــ وقت - حيوان مفترس - القطعة من الماء يتركه السيل .
10ـــ اله - فائزان - تقال للتوجع .
11ـــ حاجز مائي - من الزهور العطرية .
12ـــ ذبح - مدينة يمنية - من الطيور .

عموديا

1ـــ عملة - بلد عربي .
2ـــ حرف انجليزي - من الطيور الجارحة - شك.
3ـــ حيوان صغير - الظبي الأبيض - كتمان.
4ـــ اتجاه جانبي - أفعى - جواب.
5ـــ فريق كرة قدم أسباني .
6ـــ من أصنام الجاهلية - فتاك .
7ـــ للنداء - أحرف متشابهة - من أسماء الذئب.
8ـــ تقوى - صوت الجرس - حرف انجليزي .
9ـــ مرفأ ياباني في كيوشو - مفرد أغنام .
10ـــ مرض رئوي - عنصر يوجد في الملح - كف .
11ـــ من أصنام العرب في الجاهلية - اسم علم مؤنث .
12ـــ الحصان الأسود - فريدة .


حل العدد الماضي



باختصار

محمد الجرادي

"الفتنة أشد من القتل" هكذا تعلمنا منذ صغرنا، لذلك نحاول قدر الإمكان الابتعاد عن أي عمل من شأنه إيقاع فتنة بين أي كان.

لكن يبدو أن المؤسسة العامة للمياه بدأت تسير على نهج إشعال الفتن بين الجيران، حتى ينسوا أمرها ويتفرغوا للمشاكل التي هي أصلا من صنع (المؤسسة).

أما كيف حصل هذا؟! فالأمر جد سهل، وبدأ عندما كان سكان إحدى عمارات مدينة (القلوعة) ينتظرون الماء الذي لا نراه إلا بطلوع الروح، وفعلاً وصل الماء عبر الأنابيب وكان يمشي الهوينا. ولم يتمكن من الوصول إلى الدور الأول إلا بالعافية .. وبعدها بفترة طلب صاحب الدور العلوي من جاره الذي يسكن في الدور الأول أن يغلق حنفيات الماء حتى يصل الماء إليه ولكن الماء كان قد أنقطع، فلم يصدق الجار الساكن في الدور العلوي، وأعتقد أن جاره لا يريد إعطاءه فرصة لأخذ نصيب من الماء، وهكذا اشتعلت المجادلة الكلامية، حتى وصلت إلى اشتباك بالأيدي والأرجل و(الدباب) و(البوالد حق الماء).

وكبرت المسألة عندما أشترك في الاشتباك النساء والأطفال، ولم نتمكن من الفصل بين المشتبكين إلا بعد أن وقعت خسائر و(عوارات) و(جراح).

لماذا يا مؤسسة المياه هذا العبث بحياة الناس؟ ولماذا لا يتم التوسع في إنشاء مشاريع جديدة للمياه وحفر آبار، وتأهيل الموجود منها لزيادة إنتاجيتها؟

المواطن يدفع؟ ولابد له أن يشرب حتى يشبع؟

تعليق / تصوير / علي الدرب :

المساحات الترابية الموجودة على جانب الطريق المتفرعة من جولة الغزل والنسيج الى المنصورة تنتظر الاهتمام بها من خلال قيام الجهات المختصة بزراعتها أو تبليطها حتى تظهر بالمنظر المنشود لتحسين وتجميل شوارع محافظة عدن .